OMGAN MET

# SENSATIEZOEKEND GEDRAG

Back PAC

*Iedereen heeft wel eens zin in iets spannend en uitdagend. De één heeft er meer zin in dan de ander. Jij bent iemand die hier gevoelig voor is. In deze sessies leer je hoe je met je nood aan sensatie kan omgaan.*

*Dit doen we door te kijken wat jou uniek maakt en hoe je persoonlijkheid je gedrag beïnvloedt. Je leert hoe zoeken naar sensatie je in de problemen kan brengen, bijvoorbeeld met alcohol en cannabis, en hoe je daarmee kan omgaan.*

# WIE BEN IK?

Iedereen reageert op zijn manier op situaties. Hoe je reageert op een situatie wordt onder meer bepaald door wie je bent, door je persoonlijkheid. Er bestaan verschillende soorten persoonlijkheden, verschillende types.

Mensen met een gevoeligheid voor sensatiezoekend gedrag, vinden spanning en sensatie belangrijk. De dingen kunnen voor hen niet spannend genoeg zijn.

**In welke zaken herken jij je wel eens?**

- ❑ Graag spannende en onbekende dingen doen
- ❑ Soms verkeerd reageren en andere mensen boos maken
- ❑ De durfal van je vriendengroep zijn, zelfs gevaarlijke dingen aandurven
- ❑ Huiswerk maken vervelend en saai vinden
- ❑ Graag actief bezig zijn en niet houden van stilzitten
- ❑ Het fijn vinden om aandacht te krijgen van anderen
- ❑ Je vaak vervelen en vaak rusteloos zijn, zeker als er niets spannend te doen is
- ❑ Sociaal zijn en graag samen zijn met andere mensen
- ❑ Soms van de ene activiteit naar de andere springen zonder iets af te maken
- ❑ Als je veel energie hebt, heel hyper worden

- ❑ ..................................................

..................................................

- ❑ ..................................................

..................................................

- ❑ ..................................................

..................................................

## VERJAARDAGSFEEST NIELS

***Bekijk het filmpje.***



Niels houdt een verjaardagsfeestje bij hem thuis. Hij heeft heel wat vrienden uitgenodigd. Twee vrienden brengen een fles sterkedrank mee. Maar van zijn ouders mocht er geen alcohol gedronken worden …

**Hoe voelt Niels zich?**

..........................................................................................

..........................................................................................

**Hoe reageert Niels?**

..........................................................................................

..........................................................................................

**Wat vind je herkenbaar in de reactie van Niels?
Hoe zou jij reageren in zulke situaties?**

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

*"Eindelijk kan het feest hier beginnen! Het begon hier al zo saai te worden!"*

## VERJAARDAGSFEEST BRAM

***Bekijk het filmpje.***

**Hoe komt het dat Bram anders reageert dan Niels wanneer zijn vrienden drank mee hebben?**

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

..........................................................................................

# ALCOHOL EN CANNABIS EN IK

Je kan op verschillende manieren omgaan met sensatiezoekend gedrag. Sommige manieren kunnen tot problemen leiden. Dit noemen we riskante reacties.

Sensatiezoekers gaan soms alcohol of drugs gebruiken. Dit doen ze wanneer ze op zoek zijn naar uitdaging en spanning.

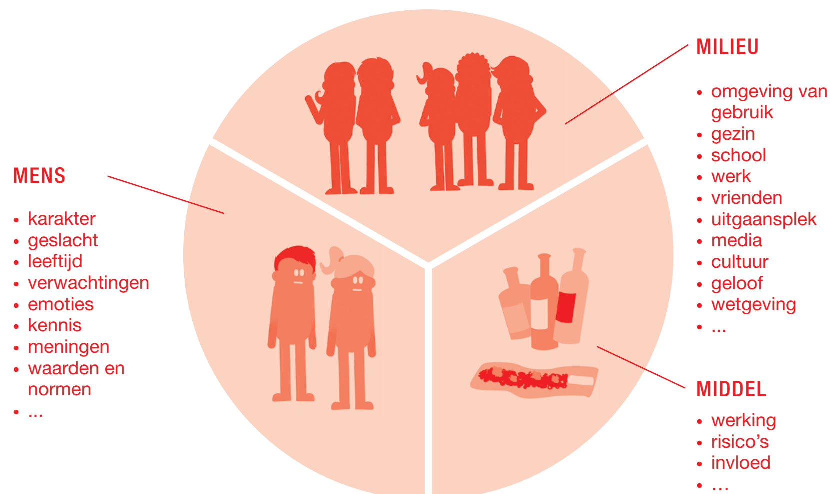
Dat betekent niet dat sensatiezoekers sowieso alcohol of drugs gaan gebruiken. Maar wel dat ze moeilijker aan de verleiding kunnen weerstaan.

Sensatiezoekers kunnen hun gebruik moeilijk onder controle houden. Daarom is het belangrijk om andere manieren te vinden om met de neiging tot sensatiezoeken om te gaan.

## *WAT MAAKT OF IEMAND PROBLEMEN KRIJGT MET ALCOHOL OF CANNABIS ?*

Persoonlijkheid is niet het enige dat bepaalt hoe je met situaties omgaat en of je alcohol of cannabis gaat gebruiken. Er komt veel meer bij kijken. Verschillende zaken bepalen je gedrag mee op een bepaald moment.

Er zijn 3 grote groepen van zaken die een belangrijke rol spelen:
**Mens**, **Middel** en **Milieu**.




**NATHAN**
Nathan verveelt zich verschrikkelijk op het familiefeest. Hij is het beu om aan tafel te zitten en vindt de gesprekken ongelofelijk saai. Hij bedenkt het plan om samen met zijn nichtje een fles wijn uit de kelder van oma te gaan stelen en hem in de tuin op te drinken, dan is er tenminste wat aan.



Herken je **Mens**, **Middel** en **Milieu** in de situatie van Nathan? Vul ze in dit schema in:

MILIEU

……………………………………
……………………………………
……………………………………
……………………………………
……………………………………

MIDDEL

……………………………………
……………………………………
……………………………………
……………………………………

MENS

……………………………………
……………………………………
……………………………………
……………………………………

## *DE VOOR- EN NADELEN VAN MIJN GEBRUIK*

Bekijk opnieuw het voorbeeld van Nathan. Wat zouden volgens jou voordelen en nadelen kunnen zijn van zijn gedrag?

| Voordelen: | Nadelen: |
|---|---|
| ........................ | ........................ |
| ........................ | ........................ |
| ........................ | ........................ |
| ........................ | ........................ |
| ........................ | ........................ |

Denk aan een situatie waarin je zelf alcohol of cannabis gebruikte.
Wat waren de voor- en nadelen?

| Voordelen: | Nadelen: |
|---|---|
| ........................ | ........................ |
| ........................ | ........................ |
| ........................ | ........................ |
| ........................ | ........................ |
| ........................ | ........................ |

In moeilijke situaties reageer je vaak op de manier die je gewoon bent, zonder er veel bij na te denken. Je gaat bijvoorbeeld alcohol drinken wanneer je je verveelt. Hierdoor leer je echter niet om op een andere manier met verveling om te gaan.



## *WAT IK WIL BEREIKEN*

Iedereen vindt bepaalde dingen belangrijk en iedereen wil bepaalde doelen bereiken. Ons gedrag heeft gevolgen op korte of langere termijn. Dit kan er soms voor zorgen dat we onze doelen minder makkelijk kunnen bereiken. Zoals het geval is bij Lucas.

**LUCAS**
Lucas wil later profvoetballer worden. De volgende match is erg belangrijk omdat er talentscouts van een grote club uit de streek komen kijken. Hij is gisteren echter tot laat in de nacht uitgegaan, waardoor hij nu heel moe is, een kater heeft en een verstuikte enkel omdat hij iets te uitbundig zijn dansmoves toonde. Lucas voelt zich niet in staat om mee te spelen.

Wat zijn jouw doelen?

*Vul ze hieronder in en geef voor ieder doel aan:*

- ***Hoe belangrijk vind je het doel?***
  *Geef een punt van 1 tot 10 (1 is niet belangrijk en 10 is extreem belangrijk).*
- ***Hoeveel vertrouwen heb je erin dat je elk doel kan bereiken?***
  *Geef een punt van 1 tot 10 (1 is bijna geen vertrouwen, 10 is 100% vertrouwen dat het je lukt).*

| DOEL | Belangrijkheid / Vertrouwen |
|---|---|
| | Belangrijkheid: ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 |
| | Vertrouwen: ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 |

| DOEL | Belangrijkheid / Vertrouwen |
|---|---|
| | Belangrijkheid: ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 |
| | Vertrouwen: ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 |

| DOEL | Belangrijkheid / Vertrouwen |
|---|---|
| | Belangrijkheid: ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 |
| | Vertrouwen: ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 |

Wat kan jij doen om je doelen te bereiken?

........................................................................................................................................

........................................................................................................................................

........................................................................................................................................

Wat zou ervoor kunnen zorgen dat je je doelen niet bereikt?

........................................................................................................................................

........................................................................................................................................

........................................................................................................................................

Stel dat je op dezelfde manier alcohol of cannabis blijft gebruiken,
of meer gaat gebruiken, welke invloed zou dat op je doelen hebben?

........................................................................................................................................

........................................................................................................................................

........................................................................................................................................

*"Ik heb er zin in! Dit is het beste feestje ooit!"*



# HOE GA IK OM MET MOEILIJKE SITUATIES?



**NIELS**
Herinner je je Niels nog van in het filmpje? Daarnet zag je dat Niels het geweldig vond dat zijn vrienden een fles wodka meenamen naar zijn feestje. Hoewel zijn ouders hadden gezegd dat er geen alcohol gedronken mocht worden.

Beschrijf de reactie van Niels:

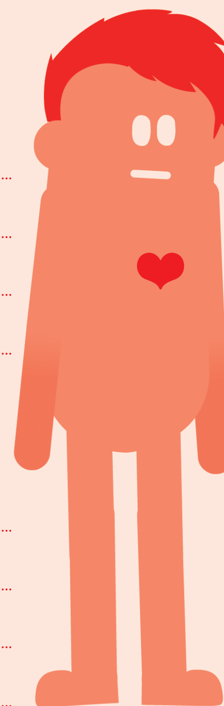
Hoe zou Niels zich voelen?
Wat voelt Niels in zijn lichaam?
**GEVOELENS**

................................................

................................................

................................................

................................................



Wat komt er in Niels op?
**GEDACHTEN**

Wat is de situatie?
**GEBEURTENIS**

................................................

................................................

................................................

................................................

Wat doet Niels?
**GEDRAG**

................................................

................................................

................................................

................................................

## DE 4 G'S

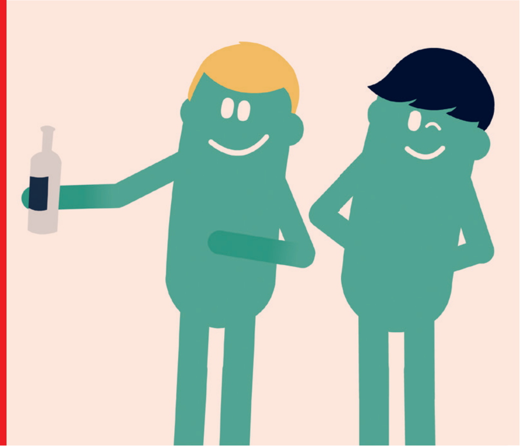
Over een reactie denk je meestal niet na. Je bent het gewoon om op een bepaalde manier te reageren. Maar als je anders wilt reageren dan je spontaan gewoon bent, is het belangrijk om stil te staan bij hoe je situaties ziet.

**BERT**
Bert maakt moeilijk vrienden. Dat komt omdat hij spontaan situaties met andere mensen uit de weg gaat. Hij is bang dat ze hem niet leuk gaan vinden. Als hij er zich bewust van wordt dat hij zo denkt en zo reageert, kan hij proberen er iets aan te doen. Hij kan proberen er anders over te denken en ervoor kiezen om toch meer dingen samen met anderen te doen. En door zo meer mensen te zien, maakt Bert meer kans om vrienden te maken!

Je gedrag is er niet zomaar. Het **gedrag** dat je stelt in een bepaalde situatie, wordt altijd veroorzaakt door het samengaan van de **gebeurtenis** waarin je je bevindt, hoe jij die gebeurtenis ziet en de **gedachten** en **gevoelens** die bij je opkomen.



**MAXIM**
Maxim is op kamp, maar vindt het niet leuk. Hij is bij de oudsten van zijn groep en hij vindt de spelletjes in het bos maar onnozel. De oudere groep zit op het terrein ernaast. Hij spreekt 's avonds met een vriend van de oudere groep af. De vriend zal pintjes meebrengen. Maxim vindt het spannend en voelt de kriebels in zijn buik. Hij wil echt eens goed zat worden.



Beschrijf de vier G's in de situatie van Maxim:

GEVOELENS

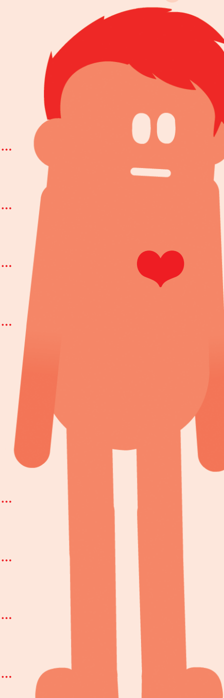
........................................

........................................

........................................

........................................

GEDACHTEN



GEBEURTENIS

........................................

........................................

........................................

........................................

GEDRAG

........................................

........................................

........................................

........................................

## PROBEER HET THUIS

Denk aan een situatie
waarin je alcohol of cannabis gebruikte.
Herken je de vier G's:



GEDACHTEN

GEVOELENS

........................................

........................................

........................................

........................................

GEBEURTENIS

........................................

........................................

........................................

........................................

GEDRAG

........................................

........................................

........................................

........................................



# HOE REAGEER IK IN MOEILIJKE SITUATIES?

Door te leren herkennen wat er aan je gedrag vooraf gaat, kan je leren om in moeilijke situaties op een andere manier te reageren dan je gewoon bent. Je hebt dan meer keuze. Dat kan er voor zorgen dat er andere en misschien betere gevolgen zijn.

We gaan de **vier G's** nu verder inoefenen. Er komt nu ook een **vijfde G** bij, namelijk de GEVOLGEN van je gedrag.

## ASTRID HAAR SPREEKBEURT - VERSIE 1

***Bekijk het filmpje.***



Beschrijf de 5 G's
in de situatie van Astrid.

GEDACHTEN

GEVOELENS

GEBEURTENIS

GEDRAG

GEVOLGEN

Gedachten waardoor je je nog meer angstig gaat voelen, noemen we uitlokkende gedachten. Deze zullen zich meer voordoen in situaties waarin je je bijvoorbeeld onzeker voelt of net ruzie hebt gehad, dan in situaties waarin je je goed in je vel voelt.



Een **uitlokkende gedachte** van Astrid is dat ze helemaal geen zin heeft in een 'doodsaaie' taak en zich heel erg verveelt . Ze wil vooral plezier en spanning ervaren. Door die gedachte gaat ze zich nog meer opwinden in de taak die ze moet maken en beslist ze ermee te stoppen.

Als je je uitlokkende gedachten leert herkennen, kan je er in de toekomst meer bewust van zijn. Als je weet waarop je kan letten, dan kan je dit oefenen.

*Een situatie waarin ik op zoek ging naar sensatie:*

Herken je de 5 G's
in die situatie?

UITLOKKENDE
GEDACHTEN

GEVOELENS

GEBEURTENIS

GEDRAG

GEVOLGEN

# MIJN UITDAGING

***ASTRID HAAR SPREEKBEURT - VERSIE 2***

***Bekijk het filmpje.***



Je ziet nu een tweede versie van dezelfde situatie. Dit is een voorbeeld van hoe alternatieve gedachten kunnen helpen om een betere uitkomst te bekomen.

***"Als ik nu niets anders doe, dan val ik gewoon in slaap... Kom, ik ga even naar buiten."***



Beschrijf de 5 G's in de situatie van Astrid.

ALTERNATIEVE GEDACHTEN (= UITDAGING)

GEVOELENS

.................................................

.................................................

.................................................

.................................................

.................................................

.................................................

GEBEURTENIS

.................................................

.................................................

.................................................

.................................................

.................................................

.................................................

GEDRAG

.................................................

.................................................

.................................................

.................................................

.................................................

.................................................

GEVOLGEN

.................................................

.................................................

.................................................

.................................................

.................................................

## *AUTOMATISCHE REACTIES UITDAGEN*

***Je reageert niet altijd vanuit een opwinding of een gespannen gevoel. Jij hebt ook andere mogelijkheden, er zitten ook andere manieren van reageren in jou. Deze kan je ontdekken door op zoek te gaan naar situaties waarin je anders reageerde.***

Aan de situatie kan je meestal niets doen. Maar aan de gedachten en gevoelens die je bij een situatie hebt, kan je vaak wél iets doen. Door je meer bewust te worden van hoe je een situatie beleeft op het moment zelf, kan je meer kiezen hoe je reageert. Op het moment zelf stilstaan bij iets is heel moeilijk, omdat je gedrag zo snel en zo automatisch optreedt. Door er wél over na te denken, kan je je automatische reacties veranderen. Je kan kiezen voor alternatieve gedachten. Dit kan je helpen om anders te reageren in dezelfde situatie.

## *HOE DOE IK DAT?*

***Probeer je lichamelijke reacties te herkennen en word je bewust van je uitlokkende gedachten***

Wees alert voor situaties waarin je je gespannen en rusteloos voelt, je hart sneller voelt kloppen of waarin je de adrenaline door je lijf voelt gaan. Of juist situaties waarin je je heel erg verveelt en zin hebt om iets anders te gaan doen.

Als je dat voelt, probeer dan een stap terug te nemen en rustig na te denken. Zoek uit vanwaar de gevoelens komen en probeer na te gaan of ze realistisch zijn.

Ga niet direct in op de uitlokkende gedachten die je nu hebt, maar bedenk wat je nog meer kan doen.

***Daag je uitlokkende gedachten uit***

Je uitlokkende gedachten zorgen ervoor dat je de neiging hebt een bepaald gedrag te stellen. Je kan deze gedachten uitdagen. Dit wil zeggen: proberen andere gedachten en gevoelens in de plaats te zetten.

Je uitlokkende gedachten zijn een mogelijkheid, geen feit. Door je er bewust van te zijn hoe die tot stand komen, kan je op een andere manier denken.

Die andere manier noemen we de **alternatieve gedachten** of de **uitdaging**.



Bedenk zelf een situatie waarin jij alcohol dronk of cannabis gebruikte en er een negatief gevolg was:

*Wat waren jouw uitlokkende gedachten die ervoor zorgden dat je alcohol of cannabis gebruikte?*

.......................................................................................

.......................................................................................

.......................................................................................

*Wat waren de gevolgen van je gedrag?*

.......................................................................................

.......................................................................................

.......................................................................................

*Wat is jouw uitdaging? Welke gedachten kunnen je helpen om ander gedrag te stellen?*

.......................................................................................

.......................................................................................

.......................................................................................

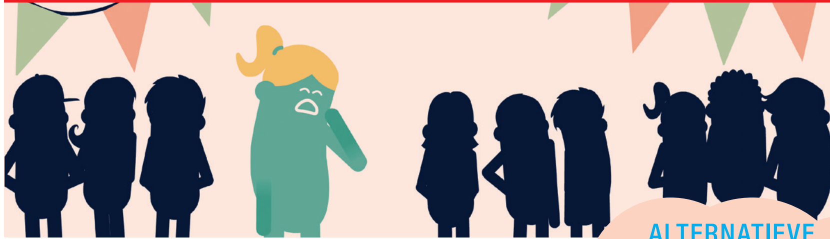
*Wat zou het gevolg zijn als je het ander (alternatief) gedrag stelde?*

.......................................................................................

.......................................................................................

.......................................................................................

**LISA**
Lisa is op een feestje. Ze had zin in veel dansen. Maar de muziek is niet goed, er wordt niet gedanst. Lisa verveelt zich. Ze gaat dan maar op zoeknaar Tom, een oudere vriend die drank meeheeft. Ze gaan samen naar buiten om te drinken. Haar vriendinnen zijn boos omdat ze zomaar is weggegaan.



Beschrijf Lisa haar uitlokkende gedachten en de alternatieve gedachten (=uitdaging) die haar kunnen helpen.

ALTERNATIEVE GEDACHTEN (= UITDAGING)

UITLOKKENDE GEDACHTEN

GEDRAG

........................................

........................................

........................................

GEDRAG

........................................

........................................

........................................

GEVOLGEN

........................................

........................................

........................................

GEVOLGEN

........................................

........................................

........................................



# HOE GA JIJ OM MET GROEPSDRUK?

**ARIANA**
Er is een feestje en Ariana is al een beetje in de wind. Enkele vrienden vragen of ze mee naar buiten komt. Ze gaan een drankspelletje spelen en hebben daarvoor een paar flessen sterkedrank mee. Doet Ariana mee of niet?



Beschrijf Ariana haar uitlokkende gedachten en de alternatieve gedachten (=uitdaging) die haar kunnen helpen.

ALTERNATIEVE GEDACHTEN (= UITDAGING)

UITLOKKENDE GEDACHTEN

GEDRAG

........................................

........................................

........................................

GEDRAG

........................................

........................................

........................................

GEVOLGEN

........................................

........................................

........................................

GEVOLGEN

........................................

........................................

........................................

TIPS

***Wat kan je doen als iemand je vraagt om mee te drinken of cannabis te gebruiken?***

1. Bepaal op voorhand wat jij gaat doen.
   Spreek bijvoorbeeld met jezelf af 'Ik ga niet blowen', 'Ik ga maar één pintje drinken'.
2. Bedenk op voorhand hoe je nee gaat zeggen tegen cannabis/alcohol als het je wordt aangeboden.
   Zeg bijvoorbeeld 'Nee bedankt, ik heb geen zin'.
3. Hoe zeg ik nee?
   - Spreek duidelijk.
   - Kijk de ander(en) in de ogen.
   - Blijft de ander cannabis/alcohol aanbieden, zeg dan dat hij/zij moet stoppen met aandringen.
   - Begin over een ander onderwerp. Je hoeft niet te discussiëren over waarom je niet wil drinken of blowen.
   - Je hoeft je niet te excuseren of uit te leggen waarom je niet wil.
4. Als je het moeilijk vindt om 'nee' te zeggen, denk dan eens na waarom je dat lastig vindt.
   - Wat voor gedachten heb je er over? En kloppen die gedachten wel? Misschien denk je dat mensen teleurgesteld zijn als je niet mee blowt/drinkt, maar maakt het ze eigenlijk helemaal niet uit.
   - Of ben je bang dat ze je saai gaan vinden, zonder dat daar reden voor is?
   - Echte vrienden hebben respect voor wie je bent en voor wat jij kiest.

***Tips om om te gaan met verveling***

Als je je onrustig voelt en zin hebt in iets spannends, richt je je best op dingen die je activiteit even onderbreken, die spannend zijn en je hartslag doen versnellen.



**JULES**
Jules gaat met zijn vrienden naar de Kerstmarkt in de stad. Vaak zijn er optredens en komen ze nog bekend volk tegen. Maar dit jaar is het anders, er is niets te zien en ze slenteren maar wat rond. Jules verveelt zich steendood. Tot hij het jeneverkraam in de gaten krijgt! En de gluhwein! Dat maakt het toch nog interessant.



*Wat zou Jules anders kunnen doen om zijn verveling tegen te gaan?*

...............................................................................................................................

...............................................................................................................................

...............................................................................................................................

*Op welke momenten lukt het om minder nood te hebben aan sensatie?*

...............................................................................................................................

...............................................................................................................................

...............................................................................................................................

*Maak een lijst met leuke activiteiten en hobby's.*
*Wat kan je doen als je je verveelt en zin hebt in iets spannends?*

...............................................................................................................................

...............................................................................................................................

...............................................................................................................................

*Welke bezigheden, hobby's zou jij graag doen?*

...............................................................................................................................

...............................................................................................................................

...............................................................................................................................

*Wat zouden de voordelen/positieve gevolgen zijn?*

...............................................................................................................................

...............................................................................................................................

...............................................................................................................................



TIPS

***Geef niet op***

Het is belangrijk om jezelf te belonen als het je gelukt is om situaties anders aan te pakken. Denk aan een concrete beloning. Je kan jezelf een cadeautje geven, iets leuks doen, jezelf een compliment geven …

Als het eens niet lukt is dat geen mislukking. Je kan volgende keer weer opnieuw proberen. Het is belangrijk om niet boos te zijn op jezelf als het niet lukt. Het is niet makkelijk om een gewoonte te veranderen.

***Succes!***

# COLOFON




***Auteur***
Hanna Peeters, VAD
Joke Claessens, VAD

***Met dank aan***
Christophe Kino, CGG Eclips – project Mighties
De preventiewerkers TAD verbonden aan de CGG
en hun contactpersonen uit CLB en BJZ

***Vormgeving***
www.wimvandersleyen.com

***Druk***
www.drukkerij-epo.be

***Verantwoordelijke uitgever***
Frieda Matthys, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
Wettelijk depotnummer D/2014/6030/12


VAD, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be







